

# МИР БЕЗ ТАБАКА

Табак содержит **НИКОТИН** – наркотик, первой мишенью которого является головной мозг. У курильщика со временем незаметно формируется потребность в сигарете, происходит психологическое, а затем и физиологическое привыкание.

**КУРЕНИЕ** приводит к развитию артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, хронической обструктивной болезни легких, атеросклерозу артерий нижних конечностей, образованию язв желудка и двенадцатиперстной кишки.



**ВОЗДЕЙСТВИЕ КАНЦЕРОГЕННЫХ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ**, содержащихся в табачном дыме, повреждает ДНК и может привести к развитию онкологических заболеваний, в первую очередь – рака легких, полости рта и гортани.



**КУРЕНИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ** наиболее опасно и может вызывать ухудшение зрения, памяти, снижение иммунитета, выносливости, а так же способствует возникновению тяжелых форм заболеваний пищеварительной, сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и мочеполовой систем.



**ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ** (вдыхание вторичного табачного дыма возле курящего человека) также оказывает негативное влияние на организм человека. При пассивном курении человек вдыхает много аммиака, никотина и других вредных веществ.



**«ВСЯКИЙ КУРИЛЬЩИК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ, ЧТО ОН ОТРАВЛЯЕТ НЕ ТОЛЬКО СЕБЯ, НО И ДРУГИХ»**

Н.А. Семашко, врач, организатор системы здравоохранения



Вологодский областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики



БУЗ ВО «Вологодский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»,  
г. Вологда, ул. Октябрьская, 40, тел.: (8172) 72-00-60, volprof.volmed.org.ru

При информационной поддержке ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России.

Отпечатано: ИП Лебле Ю.М. Адрес: г. Ярославль, ул. Ярославская, 148-12. ИНН 760207043463. Заказ №159/20, тираж 20 000 шт., 2022 г.



ОТПЕЧАТО КАМЕРОЙ VK



## ЕСЛИ ВЫ СЕЙЧАС БРОСИТЕ КУРИТЬ, ТО ...

### ЧЕРЕЗ 8 ЧАСОВ

нормализуется артериальное давление и содержание кислорода в крови

### ЧЕРЕЗ 2 СУТОК

поврежденные за время курения нервные окончания восстанавливаются, усиливается ощущение вкуса и запаха

### ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ

заметно улучшается самочувствие, становится легче дышать

### ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА

увеличится жизненный объем легких, появится больше жизненной энергии и увеличится работоспособность

### ЧЕРЕЗ 1 ГОД

риск развития инфаркта снизится вдвое

### ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ

риск заболевания раком полости рта, пищевода сократится вдвое

### ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ

риск развития инфаркта миокарда достигнет уровня как у никогда не курящего человека

## ПРОЙДИТЕ СВОЙ ПУТЬ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА

### ШАГ 1 ВЫБЕРЕТЕ ЛУЧШИЙ МОМЕНТ БРОСИТЬ КУРИТЬ.

Точная дата сделает ваш план по отказу от курения более результативным.

### ШАГ 2 ПОЛУМЕРЫ НЕЭФФЕКТИВНЫ,

поэтому бросайте курить сразу и навсегда!

### ШАГ 3 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ ВМЕСТЕ

с другом, коллегой – взаимная психологическая поддержка более эффективна.

### ШАГ 4 ЗАБУДЬТЕ О КУРЕНИИ!

Уберите сигареты и все напоминающее о курении: зажигалки, пепельницу.

### ШАГ 5 ГУЛЯЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ,

чтобы расслабиться и насытить кислородом ткани организма. Преодолеть желание закурить поможет физическая активность (не менее 30 минут в день умеренной физической нагрузки).

### ШАГ 6 ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!

Не пере едайте, избегайте возбуждающих напитков (чай, кофе, алкоголь). Пейте больше жидкости.



**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ» МИНЗДРАВА РФ: 8 800 200 0 200**  
**БРОСАЕМКУРИТЬ.РФ – БЕСПЛАТНЫЙ МОБИЛЬНЫЙ СЕРВИС ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ**